



111年1月學生營養午餐菜單 大直高中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	全穀雜糧/份	豆魚肉份	蔬菜份	油脂份	熱量/大卡	鈣質/mg
3	一	小米飯 白米、小米	★花生南蠻炸雞 X1 雞肉、洋蔥、塔塔醬(炸)、花生(杯)	和風壽喜燒肉 豬肉、豆腐、白菜、蔬菜(煮)	日式魚蛋 魚蛋、蔬菜(煮)	青菜	新年味噌雜煮 年糕、蔬菜	6.3	2.5	2	3	836	241
4	二	糙米飯 白米、糙米	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	府城蝦捲 X2 CAS蝦卷(烤)	三色豆芽 豆芽、木耳、蔬菜(炒)	青菜	黑糖地瓜甜湯 黑糖、地瓜	6.5	2.5	2	2.8	819	276
5	三	有機白米飯 有機白米	橙汁魚排 X1 魚排(過油-煮)	玉米肉末 豬絞肉、玉米、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、薑絲(煮)	有機蔬菜	薏仁小排湯 薏仁、豬肩胛排	6.2	2.5	2	2.8	790	242
6	四	義大利麵 螺旋麵	義式香烤雞排 X1 雞排(烤)	花枝丸 X1 地瓜薯條 X4 CAS花枝丸、地瓜(烤)	鮮蔬青醬 蔬菜、玉米、麵粉(煮)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、蔬菜	6	2.5	2	3	785	243
7	五	第一油飯 糯米、秈米、香菇、肉絲	乾燒豬排 X1 豬排(油-燒)	D. I. Y. 尾牙刈包 刈包、酸菜、花生粉(蒸)	關東煮 蘿蔔、海帶結、甜不辣(煮)	青菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	856	284
10	一	糙米飯 白米、糙米	蔥油雞 雞腿丁、蔬菜、蔥(炒)	★炸魷魚排 X1 魷魚排(炸)	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔(炒)	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6	2.5	2	2.5	770	278
11	二	火腿炒飯 白米、火腿、蔬菜	蜜汁腰果豬肉 豬肉、地瓜、蔬菜(煮)、腰果(杯)	五香雞排 X1 雞排(油)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	青菜	藥燉排骨湯 豬肩胛排、蔬菜	6.2	2.5	2	3	844	241
12	三	有機白米飯 有機白米	茄汁燉魚 魚丁、蔬菜(炒)	奶醬薯塊小肉丸 X2 馬鈴薯、豬肉丸、奶粉、蔬菜(過油-煮)	雙色花椰 白花菜、青花菜(煮)	有機蔬菜	高麗菜湯 高麗菜、蔬菜	6.3	2.5	2	2.5	791	260
13	四	第一擔仔麵 麵條、豆芽	鐵路豬排 X1 豬排(煮)	古早味 肉燥滷蛋 X1 蛋、絞肉、蔬菜(油)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	6	2.5	2	2.5	770	242
14	五	胚芽飯 白米、胚芽米	香滷雞腿 X1 雞腿(滷)	客家小炒 豆干片、乾魷魚、豬肉、蔬菜(炒)	照燒鮮菇 香菇、蔬菜(煮)	青菜	花生麥片甜湯 花生、麥片	6.5	2.5	2	2.5	805	253
17	一	紅藜飯 白米、紅藜	蔬菜炒豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	香料雞翅 X1 雞排(烤)	玉筍彩蔬 玉米筍、蔬菜(煮)	青菜	馬鈴薯燉雞湯 玉米、雞肉、馬鈴薯	6.2	2.5	2	2	792	242
18	二	什錦麵疙瘩 麵疙瘩、蔬菜	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	★葵瓜子魚塊 X3 魚肉(過油-增)、葵瓜子(杯)	蒜味高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蒜(炒)	青菜	海芽湯 海帶芽、薑	6	2.5	2	3	793	241
19	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、蔬菜、米血(炒)	★炸蝦排 X1 蝦排(炸)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐	6.2	2.5	2	3	844	252

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用

主菜種類	魚類	肉類	海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	其他	油炸品	甜湯
0次	2次	6次	5次	13次	0次	2次	2次	4次	2次		

D. I. Y 擔仔麵

吃法一

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜、一顆滷蛋、少許肉燥
3. 將芹香蘿蔔湯加入碗中
4. 即完成熱騰騰擔仔麵

吃法二

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜及肉燥攪拌
3. 即完成肉燥乾拌麵

